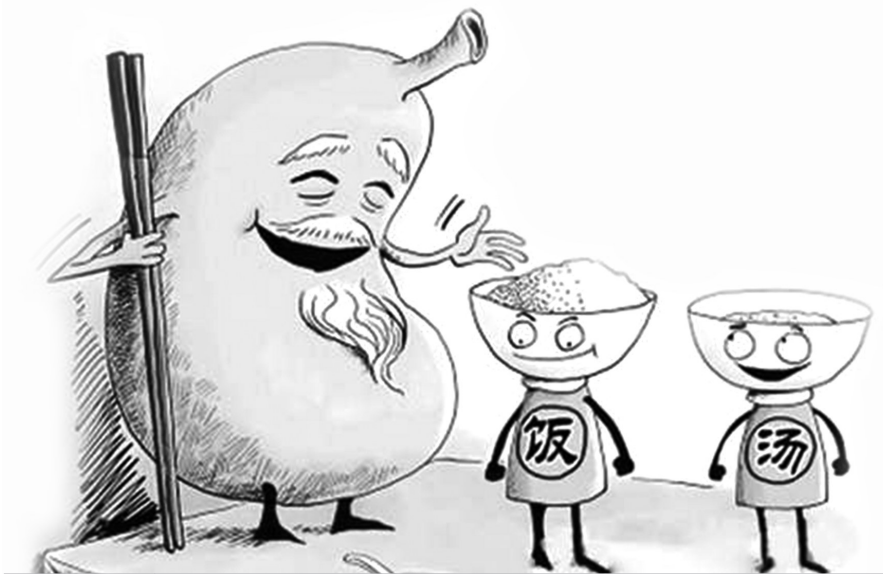


工作时早餐匆忙、午餐糊弄、晚餐丰盛;休息时三餐时间混乱,饿了就抓点零食……这是很多上班族的真实写照。被粗暴对待的肠胃任劳任怨,日复一日帮助人体消化食物、吸收营养、排出废物,出现不适时常常为时已晚。营养师根据上班族的饮食特点,编了一个食疗养胃“顺口溜”,遵循其要点,对肠胃健康至关重要。



□ 本报综合

按时吃饭七成饱。一日三餐的饮食习惯和进餐时间,源于人类适应社会生活的规律。按时饮食,符合人体生物钟和工作的需要。特别是晚餐,不应该吃太晚,否则食物堆积在胃里难以消化,增加胃的负担。现在生活条件好,很多消化疾病都是“撑”出来的。保护肠胃,最重要的一点是不要暴饮暴食。七分饱是控制能量摄入,保持健康体重、保养肠胃的一个非常好的选择。

温度适中味清淡。食物不宜过冷、过热。滚烫的粥、汤羹、刚出锅的热菜、滚烫的功夫茶等,进入胃肠道后会灼伤口腔黏膜、食道黏膜、胃黏膜;冰箱中直接取出过冷的食物,如冷饮、水果等,直接食用易造成胃肠应激反应,影响消化甚至引起急性腹泻。不吃过辣、过咸、过甜的食物。长期吃过咸的食物,会使胃黏膜逐渐变薄,也是诱发胃癌的因素之一;过甜的食物会刺激胃酸过多分泌;过辣的食物会对胃肠道造成刺激,引起肠道应激反应。

蛋白质脂肪不宜多。蛋白质类食物虽然很重要,但消化需要的时间较长,高蛋白高脂肪食物如果一次吃得过多,平均需要消化3~4个小时,不仅会摄入较多热量,也给肝肾带来不少负担。因此,要适度控制高蛋白、高脂肪食物,如五花肉、排骨、肥牛、肥羊、肘子等肉类,坚果、油炸食物的总量也要严格控制。

食物软硬因人而异。对于胃肠不好的人,

相对软烂的食物可减少消化负担。想让食物软烂,不应以增加加热时间和提高加热温度为主要手段,否则会损失更多的营养。可以尝试蒸或煮等低温烹调方式,既可更好地保护营养,也能留住美味。比如牛肉,炖牛肉烹调时间长且不易软烂,但做成牛肉馅儿饺子或者牛肉丸子,就可以大大缩短加热时间,从而使牛肉中的B族维生素得到有效保留。主食可选择馒头、发糕等发酵食物,尽量少吃煎炸主食;鸡蛋蒸成蛋羹会比煎鸡蛋更少用油,而且蛋白质更容易吸收。需要注意的是,“食宜软”主要针对特定人群,如幼儿、产妇、胃病患者、咀嚼和吞咽能力较差的老年人等。牙齿咀嚼功能完备、肠胃功能较好的健康人群长期进食软食,反而会降低肠胃能力。

细嚼慢咽身体好。经过细嚼慢咽的食物,进入胃以后,更容易被充分消化。同时,咀嚼过程中,人体消化系统会条件反射地分泌出更多消化液,更利于食物的消化吸收。另外,细细嚼还可以延长进餐时间,使大脑更及时捕捉到“吃饱”的信息。避免因进餐太快而摄入过多食物,给身体和肠胃造成负担。

选择零食很重要。备点零食也有助保护肠胃,特别对于工作压力较大、高血糖、儿童、孕产妇等特殊人群来说尤为重要。其中,孕产妇、儿童需要的能量摄入较大,但本身胃容量较小,因此两餐之间更容易饿,零食可作为加餐。糖尿病人群三餐少吃点,零食当加餐,既有利于降低正餐的热量,也有利于控制餐后血糖。零食首选新鲜水果、低糖酸奶、纯牛奶、原味坚果等。对于容易低血糖的人来说,日常可备一些饼干、面包、糖块等容易升血糖的零食。

食疗养胃六个建议

■健康知识

耳部保健操缓解耳鸣

因为长时间使用耳机、电子产品、熬夜等,有些人常感觉耳朵里“嗡嗡”响,或“像是被东西堵住了”,不仅影响听力,还可能导致睡眠障碍、注意力不集中、心烦易怒、焦虑等情况,严重影响生活。

听力、视力都是人与生俱来的能力,但比起眼睛,耳朵更容易被人们忽视。其实,耳朵非常脆弱,很容易“受伤”,放鞭炮、戴耳机听歌太久、睡眠不足、熬夜玩游戏,以及脾气急躁、压力过大,都可能导致耳鸣。

临床上,耳鸣分为生理性和神经性。生理性耳鸣类似于关节响声、血液流动或脉搏跳动的声音。如果在寂静的夜里,耳朵出现这类声音,不必太过惊慌,属于正常生理现象。

神经性耳鸣往往是吹风声、刺耳的尖声、高调的笛声和鸟叫,或是高频性蝉鸣的声音。这是由于听觉系统的感音神经部分发生障碍导致的,需及时就医。导致神经性耳鸣的听觉系统疾病包括外耳道耳屎栓塞、肿物或异物、中耳炎、耳硬化症,以及梅尼埃病、噪声性聋、听神经瘤、突发性耳聋等中枢神经疾病。此外,心脑血管疾病、高血压、高血脂、糖尿病、贫血、甲状腺功能亢进等全身性疾病,还有神经退行性病变(如脱髓鞘性疾病)、炎症(病毒感染)、外伤、药物中毒、颈椎病、颞颌关节性疾病或咬合不良等,也会引起神经性耳鸣,甚至休息不好、失眠也会出现这类耳鸣。

平日里大家可以通过一些

保护措施,以及简单的保健操,保护听力健康,远离耳鸣。

生活中要远离噪音,避免长时间佩戴耳机听音乐;保证足够的睡眠,做到早睡早起;尽量避免烦躁负面情绪,如果长期处于精神高度紧张、疲劳状态,易出现或加重耳鸣;如果出现耳鸣,可先行调整生活节奏,放松心情,转移对耳鸣的注意力;高血压、高血糖患者要控制好血压和血糖,以免影响神经系统;饮食中多吃富含B族维生素,尤其是叶酸的食物,少喝含酒精的饮料;戒烟,积极锻炼,控制体重,培养健康生活方式。

此外,每日进行2~3次耳部保健操,可增加耳膜活动,促进局部血液循环。具体方法如下:

按摩听宫。听宫穴位于耳屏(外耳门前面的突起处)前方,下颌骨末端凸起的后方,张口时的凹陷位置。

鸣天鼓。用双手掌心压紧耳孔,中指和食指放在后脑部轻轻拍击,在耳中产生如鼓敲击的声音,每次叩击36下。

揉耳垂。双指轻揉耳垂,持续30秒,然后稍微用力下拉耳垂10下左右,即可有效克服耳鸣。

摩擦耳轮。双指轻捏耳廓,顺着耳轮反复摩擦,只需几个来回即可。

点按鼓膜。双手食指轻轻插入耳孔,耳朵完全听不见声音后突然放松;或双手掌心紧压耳廓后突然拔开,每次20下。注意所有动作都要轻柔,不要太用力。

□ 本报综合



诸暨市靓肤化妆品店遗失诸暨市市场监督管理局2017年11月29日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:92330681MA2BD00J73,声明作废。

诸暨市次坞长辫子日用品店遗失诸暨市市场监督管理局2010年10月25日核发的营业执照正本,注册号:330681607084846,声明作废。

宁波大昌新绿电子商务有限公司遗失宁波市鄞州区市场监督管理局2020年03月05日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330212MA282G1Q1K;开户许可证,核准号:J3320039202601,开户行:中国银行股份有限公司宁波鄞州投资创业支行;法人章(李聰健印)、财务专用章(编号:3302120305789)各一枚,声明作废。

宁波大昌锐元食品贸易有限公司江北分公司遗失宁波市江北区市场监督管理局2019年11月29日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:9133020531692930XJ;开户许可证,核准号:J3320032487201,开户行:中国银行股份有限公司宁波西河支行;法人章(叶自强印)、财务专用章(编号:3302050092642)各一枚,声明作废。

宁波阿饱企业管理咨询有限公司遗失宁波市鄞州区市场监督管理局2017年11月09日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330212MA2AFM853U;开户许可证,核准号:J3320046082201,开户行:中国银行股份有限公司宁波鄞州投资创业支行;法人章(叶自强印)、公章(编号:3302120383684)、财务专用章(编号:3302120383685)各一枚,声明作废。

宁波大昌锐元食品贸易有限公司遗失宁波市海曙区市场监督管理局2020年04月07日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330203091904696L;开户许可证,核准号:J3320028773301,开户行:中国建设银行宁波市第二支行;法人章(叶自强印)、财务专用章(编号:3302030101864)各一枚,声明作废。

宁波新绿餐饮管理有限公司遗失宁波市鄞州区市场监督管理局2016年05月09日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330212MA281KX32X;开户许可证,核准号:J3320036953901,开户行:中国银行股份有限公司宁波鄞州投资创业支行;法人章(唐炯武印)、财务专用章(编号:3302120285697)各一枚,声明作废。

清算公告:创信保险销售有限公司台州黄岩分公司(统一社会信用代码:91331003MA28G2EU55),法定代表人:周焯,拟向公司登记主管机关申请注销登记,请债权人于见报之日起45日内向本公司清算小组申报债权,清算组负责人:周焯,清算组成员:周焯,韦洁,特此公告。创信保险销售有限公司台州黄岩分公司清算组

减资公告:根据2020年04月24日股东会决议,东阳市铭斯博食品有限公司拟将注册资本由200万元减至100万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。东阳市铭斯博食品有限公司2020年04月25日

乐清杰鹿电气有限公司遗失公章(编号:3303820508329)、发票专用章(编号:3303820510323)各一枚,声明作废。

宁波得至厨卫电器制造有限公司遗失合同章一枚,编号:3302120370801,声明作废。

注销公告:苍南县瑞烨纸塑工艺品有限公司股东会根据《公司法》规定决议解散公司,并成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:冯张玉,联系电话:19858778068,地址:浙江省温州市苍南县金乡镇工业城30号,邮编:325000,苍南县瑞烨纸塑工艺品有限公司清算组2020年04月25日

宁波市北仑区友和大药房有限公司工会委员会遗失法人章一枚,(郭德贤印),声明作废。

宁波艺文传媒教育信息咨询有限公司遗失开户许可证,核准号:J3320035739701,开户行:宁波市北仑区农村信用合作联社柴桥信用社,声明作废。

减资公告:根据2020年04月24日股东会决议,东阳市云盛文化传媒有限公司拟将注册资本由200万元减至100万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。东阳市云盛文化传媒有限公司2020年04月25日

诸暨市悦晨商贸有限公司减少注册资本公告:诸暨市悦晨商贸有限公司2020年04月23日股东决定,公司拟将注册资本从壹仟万元人民币减至壹佰万元人民币,现予以公告。债权人可自公告之日起四十五日内要求本公司清偿债务或者提供担保。

联系人:杨幼信,联系电话:13754366748

诸暨市悦晨商贸有限公司2020年04月25日

减资公告:嘉兴春谊机电设备有限公司(统一社会信用代码:91330401MA28ABW06R)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由100万元减至10万元,请相应债权人自公告之日起45日内向本公司提出申请要求清偿债务或提供相应的担保,特此公告。

减资公告:嘉兴市嘉藏房地产营销策划有限公司(统一社会信用代码:91330401MA2BA3MM3C)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由1000万元减至500万元,请相应债权人自公告之日起45日内向本公司提出申请要求清偿债务或提供相应的担保,特此公告。

减资公告:宁波和荣鼎新投资管理合伙企业(有限合伙)经全体合伙人决议,将注册资本由500000万元人民币减到1000万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告。

宁波市北仑区水墨教育信息咨询有限公司遗失宁波市北仑区市场监督管理局2016年04月11日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330206MA281RAHXR,声明作废。

象山县恒银矿业有限公司遗失公章一枚,编号:3302250007046,声明作废。

绍兴汇利资产管理有限公司遗失绍兴市越城区市场监督管理局2015年01月30日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330602MA29DDDC62,声明作废。

宁波拳盛体育经纪有限公司遗失公章一枚,编号:3302040121537,声明作废。